



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Snidlinges burgonyakréMLEves [1,7,12], Temesvári sertéstokány[1,7, (3)], Párolt bulgur[1]	Zelleres paradicsomleves [1,9,(3,7)], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Tört burgonya [12]	Erőleves tavaszi módra[1,3], Székelykáposzta [1,7,(3,12)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Túró Rudi [6,7,(5,8)]	BrokkolikréMLEves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,1, Orly csirkemell [1,3], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]	Bugaci húsgaluskaLeves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs
		Energia: 833.01 Kcal / 3,481.98 Kj	Energia: 743.00 Kcal / 3,105.74 Kj	Energia: 765.86 Kcal / 3,201.29 Kj	Energia: 837.65 Kcal / 3,501.38 Kj	Energia: 753.73 Kcal / 3,150.59 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		32.40 g39.49 g11.54 g	39.27 g27.48 g8.88 g	32.44 g39.83 g13.82 g	45.27 g29.19 g5.16 g	29.49 g18.69 g3.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		90.11 g0.00 g1.13 g	82.48 g11.99 g2.81 g	66.45 g8.40 g3.28 g	97.59 g0.50 g2.31 g	114.35 g4.89 g1.42 g

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

